అనేన మయా కృతేన ప్రాతః సాయం సన్ధ్యావన్దనేన భగవాన్ సర్వాత్మకః శ్రీవాసుదేవ ప్రీయతామ్ । నీరు విడిచేది

నామత్రయ మన్త్రజపః ✸

మధ్యే మన్త్ర తన్త్ర స్వర వర్ణ న్యూనాతిరిక్త లోప దోష ప్రాయశ్చిత్యార్థం నామత్రయ మన్త్ర జపం కరిష్యే ।

ఓం అచ్యుతాయ నమః ఓం అనన్తాయ నమః ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం అచ్యుతానన్త గోవిందేభ్యో నమః ।

జప ఫల స్వీకరణమ్ ⮝

అద్యాన ఇత్యస్య విశ్వానిదేవ ఇత్యస్య చ శ్యావాశ్చ ఆత్రేయః సవితా గాయత్రీ జప ఫల స్వీకరణే వినియోగః ।

ఓం అద్యానో దేవ సవితః ప్రజావత్సావీ సౌభగమ్ ।
పరా దుఃష్వప్న్యం సువ ॥
విశ్వాని దేవ సవిత ర్దురితాని పరాసువ ।
యద్భద్రం తన్న ఆసువ ।

ఓం తత్సత్ । శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు ।

॥ ఇతి ఋగ్వేదీయ సన్ధ్యావన్దనం సమ్పూర్ణమ్ ॥

ఓం

ఋగ్వేదీయ సన్ధ్యావన్దనము

సూచన

సన్ధ్యావన్దనము నిత్యకర్మలలో అర్హులైనవారు విధిగా నిర్వహించవలసినన అత్యంత ముఖ్యమైన కర్మ. ప్రాతః సన్ధ్యావన్దనమునకు విధిగా తలస్నానము, మాధ్యాహ్నికము మఱియు సాయం సన్ధ్యావన్దనములకు కాళ్ళు, చేతులు మఱియు ముఖము నీళ్ళతో శుభ్రపఱచుకొనిన చాలు. అదే విధముగా ప్రాతః సన్ధ్యావన్దనమునకు మడి పంచను ధరించవలెను మాధ్యాహ్నికము మఱియు సాయం సన్ధ్యావన్దనములకు శుభ్రమైన పంచను ధరించిన చాలు. ఉత్తరీయమును విధిగా ధరించవలెను. నేలపై కృష్ణాజినమైనను పీటనైనను చాపనైనను వేసికొని ప్రాతః సన్ధ్యావన్దనమునకు తూర్పు లేక ఉత్తర ముఖముగను, మాధ్యాహ్నికము మరియు సాయం సన్ధ్యావన్దనములకు పశ్చిమ ముఖముగను కూర్చొనవలెను. ఈ కర్మ చేయుటకు ఒక లోటా, ఒక చెంబు, ఉద్ధరిణి, రెండు పళ్ళెములు అనే ఈ ఐదు పాత్రలు అవసరము. వీనినే పఞ్చపాత్రలని అందురు. ఆచమనకు లోటాలోనికి నీళ్ళు, అర్ఘ్యమునకు చెంబులోనికి నీళ్ళు తీసికొనవలెను. ఆచమ్యానన్తరము విడిచే నీటికి ఒక పళ్ళెము, అర్ఘ్యమునకు మఱియొక పళ్ళెము వాడవలెను. సన్ధ్యావన్దనమునకు కుడిచేతి ఉంగరపు వ్రేలికి పవిత్రమును లేక బంగారు, వెండితోగానీ చేసిన దర్భలముడి ఉంగరమును ధరించవలెను. క్రింది వ్రాయబడిన వేదమంత్రములను స్వరసహితముగా ఉచ్చరించు క్రమమును గురువు ద్వారా నేర్చుకొనవలెను. లేనిచో చేసిన శ్రమయంతయు వ్యర్థమగును. సంధ్యావన్దనము చేయకుండ వేరే యేకర్మ చేసినను ఫలములేదు. సన్ధ్యావన్దనము చేయునపుడు పూర్తి ఏకాగ్రత అవసరము.

✸ గుర్తుగల భాగములు విధిగా చేయవలసినవి. ⅄ యీ గుర్తుగల భాగములను అత్యవసర పరిస్థితులలో మాత్రమే విడువవచ్చును. సంక్షిప్తముగా సంధ్యావన్దనమును చేయగోరు వారు ✸ యీ గుర్తుగల భాగములను విధిగా చేయవలసినవి.

శ్రీగురుభ్యో నమః। హరిః ఓం॥

ప్రోక్షణమ్ ✸

ఉద్ధరిణితో నీళ్ళు తీసికొని పరమాత్మను స్మరిస్తూ ఉంగరపు వ్రేలితో శిరస్సుపై ప్రోక్షణము చేయవలెను.

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోపివా।
యః స్మరేత్పుణ్డరీకాక్షం సబాహ్యాభ్యన్తరః శుచిః॥

మిగిలిన నీరును పళ్ళెములో విడిచేది

ఆచమనమ్ ✸

చిటికెనవ్రేలును విడిగాయుంచి కుడిచేతి బొటనవ్రేలి కొనను మధ్యవ్రేలి మధ్యగంటును తాకించి, చేతిని గోకర్ణాకృతి చేసి, మినపపప్పు మునుగునంత నీరు వేసుకొని శబ్దముచేయకుండ త్రాగవలెను. స్వాహా చెప్పినపుడు ఉద్ధరిణితో ఆచమనపాత్రలోని నీళ్ళు పుచ్చుకునేది.

కేశవాయ స్వాహా। నారాయణాయ స్వాహా। మాధవాయ స్వాహా।

గోవిన్దాయ నమః	కుడి అఱచేతిని నీటితో కడిగేది
విష్ణవే నమః	ఎడమ అఱచేతిని నీటితో కడిగేది
మధుసూదనాయ నమః	పైపెదవిని తాకేది

ఆకాశత్పతితం తోయం యథాగచ్ఛతి సాగరమ్।
సర్వదేవనమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి॥

అభివాదనమ్ ✸

మీ ప్రవర క్రింది విధముగా చెప్పునపుడు కుడి చెవిని కుడిచేతి చూపుడు మరియు మధ్యవ్రేలుతో అట్లే ఎడమ చెవిని ఎడమచేతి చూపుడు మరియు మధ్యవ్రేలుతో పట్టుకొనవలెను. మీ ఋషులను గోత్రనామములను చెప్పవలెను

చతుస్సాగరపర్యన్తం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు।
.... (ఋషులు) ప్రవరాన్విత .... (గోత్రము) గోత్రః
ఆశ్వలాయన సూత్రః ఋక్శాఖాధ్యాయీ .... (నామము)
శర్మాఽహం భో అభివాదయే॥

కుడిచెయ్యి ఎడమచేతిపైయుండునటుల రెండుచేతులనూ నేలకు తాకించి నమస్కరించవలెను.

గాయత్ర్యుద్వాసనమ్ ✸

ఉత్తమ ఇత్యస్య వామదేవః గాయత్ర్యనుష్టుప్। ఉద్వాసనే వినియోగః

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని।
బ్రాహ్మణేభ్యోఽభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛదేవి యథా సుఖమ్॥

కర్మసమర్పణమ్ ✸

ఆచమనము చేసేది

తూర్పుదిక్కునకు మ్రొక్కుతూ క్రింది మన్త్రమును జపించవలెను

ఓం ఇంద్రశ్రేష్ఠాని ద్రవిణాని ధేహి చిత్తిం దక్షస్య సుభగత్వమస్మే ।
పోషం రయీణామరిష్టిం తనూనాం స్వాద్మానం వాచః
సుదినత్వమహ్నామ్ ॥

దక్షిణదిక్కునకు మ్రొక్కుతూ క్రింది మన్త్రమును జపించవలెను

యమాయ ధర్మరాజాయ మృత్యవే చాంతకాయచ ।
వైవస్వతాయ కాలాయ సర్వభూత క్షయాయ చ ।
ఔదుంబరాయ దధ్నాయ నీలాయ పరమేష్ఠినే ।
వైకోదరాయ చిత్రాయ చిత్రగుప్తాయ వై నమః ॥

పశ్చిమదిక్కునకు మ్రొక్కుతూ క్రింది మన్త్రమును జపించవలెను

ఓం ధ్రువాసుత్వాసు క్షితిషు క్షియంతో వ్యాగస్మత్పాశం వరుణో ముమోచత్ ।
అవో వన్వానా అదితేరుపస్థాద్యూయం పాత స్వస్తిభిః సదా నః ॥

ఉత్తరదిక్కునకు మ్రొక్కుతూ క్రింది మన్త్రమును జపించవలెను

ఋతగ్ం సత్యం పరం బ్రహ్మ పురుషం కృష్ణ పింగలమ్ ।
ఊర్ధ్వరేతం విరూపాక్షం విశ్వరూపాయ వై నమో నమః ॥
నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణహితాయ చ ।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిన్దాయ నమో నమః ॥

త్రివిక్రమాయ నమః	క్రింది పెదవిని తాకేది
వామనాయ నమః	కుడి చెంపను తాకేది
శ్రీధరాయ నమః	ఎడమ చెంపను తాకేది. అగ్నిస్థానము
హృషీకేశాయ నమః	చేతులను కడిగేది
పద్మనాభాయ నమః	పాదములను తాకేది
దామోదరాయ నమః	శిరస్సు మధ్యభాగమును మధ్యవ్రేలితో తాకేది. పరమాత్మస్థానము
సంకర్షణాయ నమః	నాసికాగ్రమును తాకేది
వాసుదేవాయ నమః	నాసిక కుడిభాగమును చూపుడు, బొటన వ్రేళ్లతో తాకేది
ప్రద్యుమ్నాయ నమః	నాసిక ఎడమభాగమును చూపుడు, బొటన వ్రేళ్లతో తాకేది. వాయుస్థానము
అనిరుద్ధాయ నమః	కుడి నేత్రమును చూపుడు, మధ్యవ్రేళ్లతో తాకేది
పురుషోత్తమాయ నమః	ఎడమ నేత్రమును చూపుడు, మధ్యవ్రేళ్లతో తాకేది. సూర్యస్థానము
అధోక్షజాయ నమః	కుడి చెవిని చూపుడు, ఉంగరపువ్రేళ్లతో తాకేది
నారసింహాయ నమః	ఎడమ చెవిని చూపుడు, ఉంగరపువ్రేళ్లతో తాకేది. ఇన్ద్రస్థానము
అచ్యుతాయ నమః	నాభిని చూపుడు, చిటికెనవ్రేళ్ళతో తాకేది. నారాయణస్థానము
జనార్దనాయ నమః	హృదయమును అఱచేతితో తాకేది.

	నారాయణస్థానము
ఉపేన్ద్రాయ నమః	శిరస్సును చేతితో తాకేది
హరయే నమః	కుడి భుజమును అన్నివ్రేళ్ళతో తాకేది
శ్రీకృష్ణాయ నమః	ఎడమ భుజమును అన్నివ్రేళ్ళతో తాకేది. ప్రజాపతిస్థానము

ఆయాశరీరభాగములను తాకినపుడు దేవతలక్కడ ఉండునట్లు మనస్సులో ఊహించుకొనవలెను.

పునరాచమ్య

రెండవ పర్యాయము ఆచమనము చేయవలెను.

ప్రతిచోటనూ ఋషియని చెప్పనపుడు శిరస్సునూ, ఛందస్సని చెప్పనపుడు నోటిని మఱియు దేవతయని చెప్పనపుడు హృదయమునూ తాకవలెను.

భస్మధారణమ్ ✸

మనస్తోకేతి కుత్స ఋషిః। జగతీ ఛందః। రుద్రో దేవతా। భస్మధారణే వినియోగః॥

భస్మమును ఎడమ అరచేతిలో వేసికొని తగినంత నీరుచేర్చి క్రింది మన్త్రమును జపిస్తూ బాగుగా కలిపి కుడిచేతి ఉంగరపు, మధ్య, చూపుడు వ్రేళ్లతో ఆయా శరీరభాగములకు విభూతిని ధరించవలెను.

మానస్తోకే తనయే మాన ఆయౌమానో గోషుమానో అశ్వేషు రీరిషః।
వీరాన్మానో రుద్రభామితోవధీర్హవిష్మంతః సదమిత్వాహవామహే॥

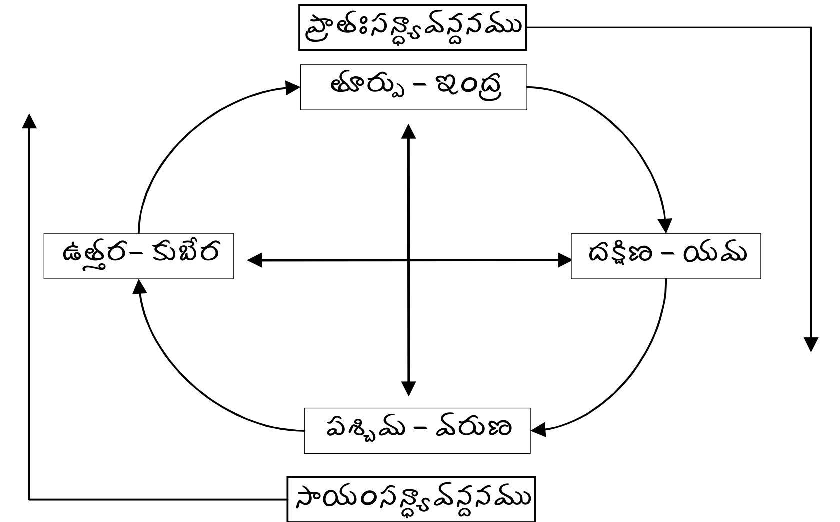
త్ర్యాయుషం జమదగ్నేరితి లలాటే। నుదురునకు

ఓం ఇంద్రాయ నమః। ఓం అగ్నయే నమః। ఓం యమాయ నమః। ఓం నిఋతయే నమః। ఓం వరుణాయ నమః। ఓం వాయవే నమః। ఓం కుబేరాయ నమః। ఓం ఈశానాయ నమః।

ఓం నమో భూమి-గో-పితృ-గురు దేవతాభ్యో నమః।
నమస్కరించవలెను

క్రింది ४ మంత్రములనూ పఠిస్తూ ४ ప్రదక్షిణములు చేయవలెను
ఓం భూరిదం ప్రదక్షిణం। ఓం భువరిదం ప్రదక్షిణం। ఓం సువరిదం ప్రదక్షిణం। ఓం భూర్భువస్సువరిదం ప్రదక్షిణం॥

ప్రాతఃకాలమున తూర్పు ఇంద్రస్థానము, సాయంకాలమున పశ్చిమము వరుణస్థానము నుండి ఆరంభించి క్రింది మంత్రములను పఠించవలెను

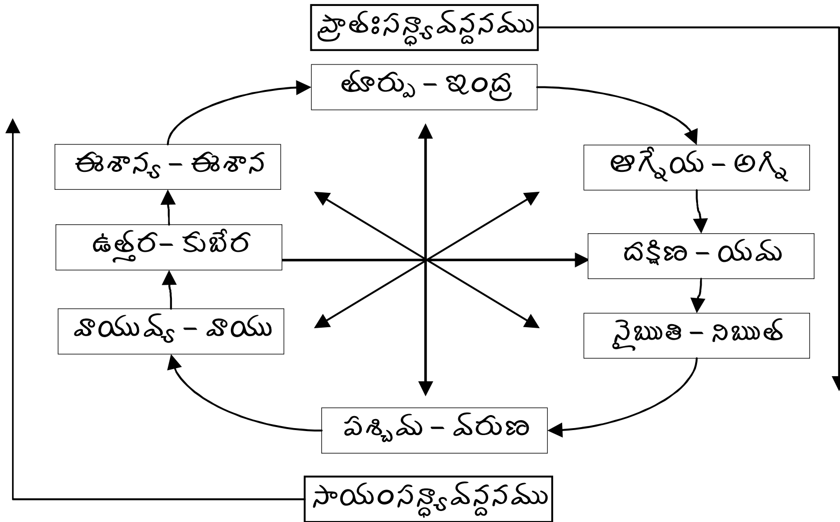


వరుణోపస్థానే వినియోగః॥

పశ్చిమ ముఖముగా నిలుచొని చేతులు జోడించి ప్రార్థించవలెను

ఓం ఇమంమే వరుణశ్రుధీహవ మద్యాచ మృళయ।
త్వామవస్యురాచకే॥
తత్వాయామి బ్రహ్మణావందమానస్తదా శాస్తేయజమానోహవిర్భిః।
అహేళమానోవరుణేహ బోధ్యురుశం సమాన ఆయుః ప్రమోషీః॥

ప్రాతఃకాలమున తూర్పు ఇంద్రస్థానము, సాయంకాలమున పశ్చిమము వరుణస్థానము నుండి ఆరంభించి అష్టదిక్కులకునూ క్రమముగా ప్రదక్షిణము చేయుచూ నమస్కరించవలెను



కశ్యమస్య త్ర్యాయుషమితి కంఠే।	కంఠమునకు
అగస్త్యస్య త్ర్యాయుమితి నాభౌ।	నాభివద్ద
యద్దేవానాం త్ర్యాయుషమితి దక్షిణభుజే।	కుడి భుజమునకు
తన్వే అస్తు త్ర్యాయుషమితి వామభుజే।	ఎడమ భుజమునకు
సర్వమస్తు శతాయుషమితి శిరసి।	తలకు
బలాయుషమితి సర్వాంగే।	

చేతులను శుభ్రపఱచుకొని రెండు పర్యాయములు ఆచమనము చేయవలెను

ప్రాణాయామః ✸

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః। పరమాత్మా దేవతా। దైవీ గాయత్రీ ఛన్దః।
ప్రాణాయామే వినియోగః॥

ప్రాణాయామ ప్రక్రియ రేచక, పూరక మఱియు కుంభక మని మూడుభాగములు. ఉంగరపు మఱియు చటికెన ప్రేళ్లతో ఎడమ నాసికను, బొట ప్రేలును కుడి నాసికను నొక్కిపట్టుకొని అ అక్షరమును పదహారు మార్లు ఉచ్చరించుటకు పట్టు కాలమును ఒక కాల ప్రమాణముగా చేసికొని ఎడమ నాసికారంధ్రమునుంచి వాయువును రెండు కాలప్రమాణములలో పీల్చవలయును. దీనిని పూరకమనియందురు. తఱువాత మూడుకాలప్రమాణములపాటూ శ్వాసను బంధింపవలెను. దీనిని కుంభకమనియందురు. క్రింది విధముగా గాయత్రీ మంత్రమును మూడుమార్లు స్మరించవలెను. తఱువాత కుడి నాసికారంధ్రమునుంచి వాయువును ఒక కాలప్రమాణములో విడువవలెను. దీనిని రేచకమనియందురు.

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓం సువః । ఓం మహః । ఓం జనః । ఓం తపః । ఓం సత్యం ॥

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గో దేవస్య ధీమహి ।
ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ।

ఓమాపోజ్యోతీరసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్స్వవరోమ్ ॥

సంకల్పః ✸

ఎడమ అరచేతిలోని ఉద్ధరిణితో నీళ్ళు తీసికొని కుడి జంఘముపై యుంచి దానిపై కుడి అరచేయిని యుంచి క్రింది మన్త్రమును జపించునది

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం । ప్రాతః సాయం సంధ్యాముపాసిష్యే ॥

నీళ్ళను కుడిచేతిలోనికి పోసి పాత్రలోనికి విడిచేది

మార్జనమ్ ✸

ఓం ఆపోహిష్ఠేతి తిసృణాం ఆంబరీషః సిన్ధుద్వీపఋషిః । గాయత్రీ ఛన్దః । ఆపోదేవతా । మార్జనే వినియోగః ॥

పై మన్త్రమును జపిస్తూ నీళ్ళను ఎడమచేతితో ఉద్ధరిణిలో పట్టుకొని మధ్య వ్రేలుతో నీళ్ళు జల్లుకోవలయును

ఓం ఆపో హిష్ఠా మయోభువః । — హృదయముపైన
తానఊర్జేదధాతన । — హృదయమునకు క్రిందుగా

జపాంత్యముద్రాః ▲

సురభిజ్ఞానచక్రాశ్చయోనిః కూర్మశ్చ పంకజం ।
లిఙ్గం నిర్యాణ ముద్రా చ జపాంతే హ్యష్టముద్రికాః ॥

పై ఆ ముద్రలను గురువువద్ద నేర్చుకొనవలెను

ప్రాతః ఉపస్థానమ్ ✸

మిత్రస్యేతి తిసృణాం విశ్వామిత్ర ఋషిః । ఆద్యా గాయత్రీద్వేత్రిష్టుభౌ ఛందాంసి । మిత్రో దేవతా । ఉపస్థానే వినియోగః ॥

తూర్పుముఖముగా నిలుచొని చేతులు జోడించి ప్రార్థించవలెను

ఓం మిత్రస్య చర్షణీధృతో వో దేవస్య సానసి ।
ద్యుమ్నం చిత్రశ్రవస్తమమ్ ॥
మిత్రోజనాన్యాతయతి బ్రువాణో మిత్రోదాధార పృథివీముత ద్యామ్ ।
మిత్రః కృష్టీర నిమిషాభిచష్టే మిత్రాయ హవ్యం ఘృతవజ్జుహోత ॥
ప్రసమిత్రమర్తో అస్తు ప్రయస్వాన్యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన ।
న హన్యతే న జీయతే త్వోతో నైనమంహో అశ్నోత్యంతితో న దూరాత్ ॥

సాయం ఉపస్థానమ్ ✸

ఇమం మే వరుణ తత్వాయాజీత్యనయో రాజీగర్తిః శునః శేఫృషిః ।
ఆద్యా గాయత్రీ ఛందః । ద్వితీయాత్రిష్టుప్ ఛందః । వరుణో దేవతా ।

ప్రాతఃకాలమున సూర్యోదయమునకు పూర్వము జపమును ఆరంభించి సూర్యోదయము వరకు తూర్పుముఖముగ నిలుచొని/కూర్చొని, సాయంకాలము సూర్యాస్తమానమునకు పూర్వము జపమును ఆరంభించి నక్షత్రములు బాగుగా కనిపించునంత వరకు పశ్చిమ ముఖముగ కూర్చొని ౧౦౦౮, ౩౩౬, ౧౦౮, ౨౮ లేక ౧౦ మార్లు జపము చేయవలెను.

లెక్కపెట్టు క్రమము:

ఉంగరపువ్రేలు మధ్య, క్రింద, చిటికెనవ్రేలు క్రింద, మధ్య, చివర, ఉంగరపువ్రేలు చివర, మధ్యవ్రేలు చివర, చూపుడువ్రేలు చివర, మధ్య, క్రింద యీ క్రమమున కణుపులను తాకుతూ ౧౦ అంకెలు లెక్కపెట్టవలెను. చేతిని ప్రాతఃకాలమున నాభికి ఎదురుగా సాయంకాలమున ముఖమునకు ఎదురుగా వుంచి జపించవలెను. జపము అయిన పిదప కరన్యాస అంగన్యాసములు చేసేది.

అఙ్గన్యాసః ✸

ఓం భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్విమోకః।

ధ్యానమ్ ✸

ముక్తావిద్రుమహేమనీలధవళచ్ఛాయైర్ముఖైస్త్రీక్షణైః
యుక్తామిన్దునిబద్ధరత్నమకుటాం తత్త్వార్థవర్ణాత్మికామ్।
గాయత్రీం వరదాభయకుశకశాం శుభ్రం కపాలం గదాం
శఙ్ఖం చక్రమథారవిన్దయుగళం హస్తైర్వహన్తీం భజే॥

మహేరణాయ చక్షసే॥	హృదయమునకు పైన
యోవశ్శివతమోరసః।	కుడిభాగమునకు
తస్య భాజయతేహనః।	ఎడమభాగమునకు
ఉశతీరివ మాతరః॥	వీపుపైన
తస్మా అరంగ మామవః।	ముఖముపైన
యస్యక్షయాయ జిన్వథ।	క్రిందిభాగమున
ఆపో జనయథా చ నః॥	సర్వాంగములకు

ప్రాతః మంత్రాచమనమ్ ✸

సూర్యశ్చేత్యస్య మన్త్రస్య। యాజ్ఞవల్క్య ఉపనిషద ఋషిః। ప్రకృతిశ్ఛన్దః। సూర్య మన్యు మన్యుపతయో దేవతాః। అభ్యంతర శుధ్యర్థే మంత్రాచమనే వినియోగః॥

కుడిచేతిని గోకర్ణాకృతి చేసి ఉద్ధరిణితో నీళ్ళు తీసికొని క్రింది మన్త్రమును పఠిస్తూ త్రాగవలెను.

ఓం సూర్యశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః।
పాపేభ్యోరక్షంతామ్। యద్రాత్ర్యా పాపమకార్షమ్।
మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్। పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా।
రాత్రిస్తదవలుంపతు। యత్కించ దురితం మయి।
ఇదమహం మామమృతయోనౌ। సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా॥

సాయం మంత్రాచమనమ్ ✸

అగ్నిశ్చేత్యస్య మన్త్రస్య । యాజ్ఞవల్క్య ఉపనిషద ఋషిః ।
ప్రకృతిశ్ఛన్దః । అగ్ని మన్యు మన్యుపత్యహాని దేవతాః । అభ్యంతర
శుధ్యర్థే మంత్రాచమనే వినియోగః ॥

కుడిచేతిని గోకర్ణాకృతి చేసి ఉద్ధరిణితో నీళ్ళు తీసికొని క్రింది మన్త్రమును పఠిస్తూ త్రాగవలెను.

ఓం అగ్నిశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః ।
పాపేభ్యోరక్షంతామ్ । యదహ్నా పాపమకార్షమ్ ।
మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్ । పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా ।
అహస్తదవలుంపతు । యత్కించ దురితం మయి ।
ఇదమహం మామమృతయోనౌ । సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ॥

ఆచమనము చేయవలెను

ద్వితీయ మార్జనమ్ ✸

ఆపోహిష్ఠేతి నవర్చస్య సూక్తస్య అమ్బరీషః సిన్ధుద్వీప ఋషిః ।
గాయత్రీ ఛందః । పఞ్చమ్యాః వర్ధమానా గాయత్రీ ఛందః ।
సప్తమ్యాః ప్రతిష్ఠా గాయత్రీ ఛందః । అష్టమీ నవమ్యోః అనుష్టుప్ ఛందః ॥
ఆపో దేవతా ॥ మార్జనే వినియోగః ॥

పై మన్త్రమును జపిస్తూ నీళ్ళను ఎడమచేతితో ఉద్ధరిణిలో పట్టుకొని మధ్య వ్రేలుతో నీళ్ళు జల్లుకోవలయును

ముచ్యతే । యద్రాత్రియాత్కురుతే పాపం తద్రాత్రియాత్ప్రతి ముచ్యతే ।
సర్వవర్ణే మహాదేవి సన్ధ్యావిద్యే సరస్వతి । ఓజోసి సహోసి బలమసి
భ్రాజోసి దేవానాం ధామ నామాసి విశ్వమసి విశ్వాయుస్సర్వమసి
సర్వాయురభిభూరోమ్ ॥

చేతులను దోసిలి చేసి బయటనుండి లోనికి తెచ్చుకొనునటుల త్రిప్పుతూ ఒక్కొక్కమంత్రమునకు ఒక్కొక్కసారి ఆవాహనము చేసేది

గాయత్రీమావాహయామి । సావిత్రీ మావాహయామి ।
సరస్వతీమావాహయామి । ఛన్దర్షీనావాహయామి ।
శ్రియమావాహయామి । బలమావాహయామి ॥

గాయత్ర్యాః గాయత్రీఛన్దో విశ్వామిత్రఋషిః సవితా దేవతా బ్రహ్మా శిరో విష్ణుర్ హృదయమ్ రుద్రశ్శిఖా పృథివీయోనిః ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయనసగోత్రా గాయత్రీ
చతుర్విగ్ంశత్యక్షరాత్రిపదాషట్కుక్షిః పఞ్చశీర్షోపనయనే
వినియోగః ॥

గాయత్రీ జపః ✸

ఓం భూర్భువస్సువః । తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ।
ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

ముక్తావిద్రుమహేమనీలధవళచ్ఛాయైర్ముఖైస్త్రీక్షణైః
యుక్తామిన్దునిబద్ధరత్నమకుటాం తత్త్వార్థవర్ణాత్మికామ్।
గాయత్రీం వరదాభయకుశకశాం శుభ్రం కపాలం గదాం
శఙ్ఖం చక్రమథారవిన్దయుగళం హస్తైర్వహన్తీం భజే॥

ముద్రాః

సుముఖం సంపుటం చైవ వితతం విస్తృతం తథా।
ద్విముఖం త్రిముఖం చైవ చతుష్పఞ్చముఖం తథా॥
షణ్ముఖాధోముఖం చైవ వ్యాపాకాంజలికం తథా।
శకటం యమపాశం చ గ్రంథితం చోన్ముఖోన్ముఖం॥
ప్రలమ్బం ముష్టికం చైవ మత్స్యం కూర్మం వరాహకం।
సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా॥
చతుర్వింశతిముద్రాశ్చ గాయత్ర్యాః సంప్రదర్శయేత్।
ఏతాముద్రా న జానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలా భవేత్॥

పై ౨౪ ముద్రలను గురువువద్ద నేర్చుకొనవలెను

ఆవాహనమ్

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ। అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షం। గాయత్రం ఛన్దం పరమాత్మం సరూపం। సాయుజ్యం వినియోగం॥

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్। గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే। యదహ్నాత్కురుతే పాపం తదహ్నాత్ప్రతి

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువస్తాన ఊర్జేదధాతన। మహేరణాయ చక్షసే॥ హృదయముపైన

యోవశ్శివతమోరసస్తస్య భాజయతే హనః। ఉశతీరివ మాతరః॥ హృదయమునకు క్రిందుగా

తస్మా అరంగ మామవో యస్యక్షయాయ జిన్వథ। ఆపో జనయథా చ నః॥ హృదయమునకు పైన

శం నో దేవీరభిష్టయ ఆపో భవంతు పీతయే। శం యో రభిస్రవంతు నః॥ కుడిభాగమునకు

ఈశానా వార్యాణాం క్షయంతీశ్చర్షణీనామ్। ఆపో యాచామి భేషజమ్॥ ఎడమభాగమునకు

అప్సు మే సోమో అబ్రవీదంతర్విశ్వాని భేషజా। అగ్నిం చ విశ్వశంభువమ్॥ వీపుపైన

ఆపః పృణీత భేషజం వరూథం తన్వే 3 మమ। జ్యోక్చ సూర్యం దృశే॥ ముఖముపైన

ఇదమాపః ప్రవహత యత్కించ దురితం మయి।
యద్వాహమభిదుద్రోహ యద్వాశేప ఉతానృతమ్॥ క్రిందిభాగమున
ఆపో అద్యాన్వచారిషం రసేన సమగస్మహి। పయస్వానగ్న ఆగహి
తం మా సంసృజ వర్చసా॥ సర్వాంగములకు

అఘమర్షణమ్ (పాపపురుషవిసర్జనమ్)

ఋతం చేత్యస్యమన్త్రస్య। మాధుచ్ఛందో అఘమర్షణఋషిః।
అనుష్టుప్ఛన్దః। భావవృత్తోదేవతా। అఘమర్షణే వినియోగః॥

కుడిచేతిని గోకర్ణాకృతి చేసి ఉద్ధరిణితో నీళ్ళు తీసికొని

ఓం ఋతం చ సత్యం చాభీద్ధాత్తపసోఽధ్యజాయత।
తతో రాత్ర్యజాయత తతః సముద్రో అర్ణవః॥
సముద్రాదర్ణవాదధి సంవత్సరో అజాయత।
అహోరాత్రాణి విదధద్విశ్వస్య మిషతో వశీ॥
సూర్యాచన్ద్రమసౌ ధాతా యథా పూర్వమకల్పయత్।
దివం చ పృథివీం చాన్తరిక్షమథో స్వః॥

పై మంత్రమును అభిమంత్రించి నాసికవరకు చేతిని ఎత్తి ఎడమనాసికను మూసి కుడి నాసికద్వారా ముమ్మార్లు గాలి వదలి పాపపురుషులను ఈ నీటిలో పడవేసినటుల భావించి తన వెనుక పెద్ద వజ్రపుబండ వుండునటుల భావించి నీటిని విసరవలెను. తరువాత ఆచమనము చేయవలెను.

ఆచమ్య

ప్రాణాయామ సంకల్పః *

ఎడమ అరచేతిలోని ఉద్ధరిణితో నీళ్ళు తీసికొని కుడి జంఘముపై యుంచి దానిపై కుడి అరచేయిని యుంచి క్రింది మన్త్రమును జపించునది

అఙ్గన్యాసః ✸

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే బొటనవ్రేలిని ఉంగరపు మరియు మధ్యవ్రేళ్ళ

హృదయాయ నమః।	మధ్యలో యుంచి పిడికిలితో హృదయమును తాకేది
వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా।	చూపుడు మరియు బొటనవ్రేళ్ళకొనలను కలిపి తక్కిన వ్రేళ్ళతో పిడికిలిచేసి శిరస్సును తాకేది
భర్గోదేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వౌషట్।	బొటనవ్రేలు తప్ప మిగతావ్రేళ్ళతో పిడికిలిచేసి తలవెనుకనున్నజుట్టునుతాకేది
ధీమహి ఈశ్వరాత్మనే కవచాయ హుమ్।	చూపుడు మరియు బొటనవ్రేళ్ళకొనలను కలిపి తక్కిన వ్రేళ్ళతో కుడిచేయి మీదవుండునటుల కుడిచేతితో ఎడమ వక్షము చివర మరియు ఎడమచేతితో కుడి వక్షము చివరలను తాకేది
ధియోయోనః సదాశివాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్।	చూపుడు వ్రేలితో కుడి కంటిని, మధ్యవ్రేలితో భ్రూమధ్యమున మరియు ఉంగరపువ్రేలితో ఎడమకన్నును ఏకకాలమున తాకేది
ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయఫట్।	చిటికె వేసి చిన్న శబ్దమువచ్చునటుల కుడిచేతితో ఎడమచేతిని చరిచేది

ఓం భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బన్ధః॥

ధ్యానమ్ ✸

ప్రాణాయామ సంకల్పః ✸

ముందు ప్రకారము ప్రాణాయామము చేసేది

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం।
గాయత్రీ మహామన్త్ర జపం కరిష్యే ॥
అస్యశ్రీ గాయత్రీ మహా మన్త్రస్య గాథినో విశ్వామిత్ర ఋషిః। గాయత్రీ ఛందః। సవితా దేవయా। జపే వినియోగః॥

కరన్యాసః ✸

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అఙ్గుష్ఠాభ్యాం నమః।	చూపుడువ్రేలు కొనతో బొటనవ్రేలు మొదలునుండి కొనవరకు తాకేది
వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః।	బొటనవ్రేలు కొనతో చూపుడువ్రేలు మొదలునుండి కొనవరకు తాకేది
భర్గోదేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః।	బొటనవ్రేలు కొనతో మధ్యవ్రేలు మొదలునుండి కొనవరకు తాకేది
ధీమహి ఈశ్వరాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః।	బొటనవ్రేలు కొనతో ఉంగరపువ్రేలు మొదలునుండి కొనవరకు తాకేది
ధియోయోనః సదాశివాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః।	బొటనవ్రేలు కొనతో చిటికెనవ్రేలు మొదలునుండి కొనవరకు తాకేది
ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః।	కుడి అరచేయితో ఎడమచేతి మండను, ఎడమ అరచేయితో కుడిచేతి మండను రాసేది

ఋగ్వేదీయ సన్ధ్యావన్దనము

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం। ప్రాతః (సాయం) కాలాతీతి ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యం కరిష్యే॥

నీళ్ళను కుడిచేతిలోనికి పోసి క్రిందకు విడిచేది

ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యమ్ ✸

ప్రొద్దున నక్షత్రములు అగుపించకపోవుటకు ముందుగా సాయంకాలమున సూర్యాస్తమునకు ముందుగా అర్ఘ్యము యియ్యవలెను. అవి మీఱినచో ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యము యిచ్చి తఱువాత క్రమమైన అర్ఘ్యమును యియ్యవలెను. మొదట క్రమమైన అర్ఘ్యమును యిచ్చి తఱువాత ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యము యిచ్చుటయూ వాడుకలోనున్నది. ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యము విధిగా యిచ్చుటయూ వాడుకలోనున్నది.

ప్రొద్దున తూర్పుముఖముగా సాయంకాలమున పశ్చిమముఖముగా నిలుచొని చేతులను కలిపి బొటనవ్రేళ్ళను దూరముగాయుంచి నీళ్ళుపోసుకొని కొంచెము వంగి చేతులు ఎత్తి అర్ఘ్యమియ్యవలెను

ప్రాతః
యదద్యేత్యస్య మన్త్రస్య ఆంగీరసః సుకక్ష ఋషిః। గాయత్రీ ఛందః। ఇంద్రో దేవతా। ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య ప్రదానే వినియోగః॥

యదద్యకచ్చవృత్రహన్నుదగా అభిసూర్య। సర్వంతదింద్రతే వశే॥

సాయం
ఉద్ఘేదభీత్యస్య మంత్రస్య। ఆంగీరస సుకక్ష ఋషిః। ఇంద్రో దేవతా। గాయత్రీ ఛందః। ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య ప్రదానే వినియోగః॥

ఉద్ఘేదభిశ్రుతామఘం వృషభం నర్యాపసం । అస్తారమేషి సూర్య ॥

అర్ఘ్యమ్ ✸

త్రైవిధముగా ముమ్మార్లు వ్యాహృతిసహితముగా గాయత్రి చెప్పుచూ అర్ఘ్యము విడిచేది.

ఓం భూర్భువః స్వః । తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

కుడిచేతిని గోకర్ణాకృతి చేసి ఉద్ధరిణితో నీళ్ళు తీసికొని నీళ్ళను విడుస్తూ క్రింది మన్త్రమును చెప్పుచూ ప్రదక్షిణము చేయవలెను.

ఓం అసావాదిత్యో బ్రహ్మ ।

తర్పణమ్ ✸

ఒక్కొక్క మన్త్రమునకు ఒక్కొక్క ఉద్ధరిణి నీళ్ళను కుడిచేతిపై వేసికొనుచూ వ్రేళ్ళకొనలమీదుగా విడిచేది.

ఓం భూస్తర్పయామి । ఓం భువస్తర్పయామి । ఓం స్వస్తర్పయామి । ఓం భుర్భుస్స్వస్తర్పయామి । గాయత్రీం తర్పయామి । సావిత్రీం తర్పయామి । సర్స్వతీం తర్పయామి । ఓం నమోనారాయణాయ నారాయణం తర్పయామి । ఓం నమః శివాయ శివం తర్పయామి ।

రెండు పర్యాయములు ఆచమనము చేసేది.

జపః ➤

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః ।
గురుస్సాక్షాత్ పరం బ్రహ్మా తస్మై శ్రీగురవే నమః ॥

శుక్లాం బరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్ ।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్సర్వ విఘ్నోప శాంతయే ॥

పృథివ్యా మేరుపృష్ఠ ఋషిః । సుతలం ఛందః । ఆదికూర్మో దేవతా । ఆసనశుద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః ॥

ఎడమచేయి కుడివైపునకు కుడిచేయి ఎడమచేయిమీదుగా ఎడమవైపునకు ఆసనమును తాకుతూ క్రింది మన్త్రమును జపించవలెను.

పృథ్విత్వయా ధృతాలోకా దేవీం త్వం విష్ణునాధృతా ।
త్వం చ ధారయ మాం దేవీ పవిత్రం కురు చాసనం ॥
అపసర్పంతు తే భూతాః యే భూతా భువిసంస్థితాః ।
యే భూతా విఘ్నకర్తారస్తే నశ్యంతు శివాజ్ఞయా ॥
అపక్రామంతు భూతాని పిశాచాః సర్వతో దిశమ్ ।
సర్వేషామవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే ॥

గురుదేవ నమస్కారః ✸

ఓం శ్రీగురుభ్యో నమః । పరమగురుభ్యో నమః । పరమేష్ఠి గురభ్యో నమః । గుం గురుభ్యో నమః । గం గణపతయే నమః ।
దుం దుర్గాయై నమః । క్షం క్షేత్రపాలాయ నమః । సం సరస్వత్యై నమః ।
పం పరమాత్మనే నమః ॥